

Sonnenblumenkernbrot

- Sonnenblumenkerne & Roggen vereint



Zutaten

380	g	Roggenmehl
160	g	Weizenmehl
470	g	Wasser 32°C
1	Pkg	Trockenhefe oder 1/2 Würfel frische Germ
10	g	Meersalz
5	g	Backprofis BIO Gerstenmalz
33	g	Backprofis BIO Roggenvollkornsauerteig
70	g	Sonnenblumenkerne
70	g	Dinkelflocken

Zubereitung

Germ mit einem Schneebesen im warmen Wasser auflösen. Alle Zutaten zugeben und mit einem Kochlöffel kurz durchmischen. Den Teig 8 Minuten langsam und 2 Minuten intensiver kneten. Anschließend den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zugedeckt 30 Minuten rasten lassen.

Den Teig rund formen (wirken). Mit dem Schluss nach oben in einen gestaubten Gärkorb (1kg) legen. Mit einem Tuch abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 -40 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen vorheizen und ein feuerfestes Gefäß in den Backofen stellen.

Das Brot nach der Gehzeit auf ein Backblech stürzen. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben. Vorsicht: Verbrennungsgefahr! Etwas Roggenmehl mit Wasser zu einem Brei verrühren und die Oberfläche des Brotes damit bestreichen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Auf der mittleren Schiene des Backofens 8 Minuten bei 250°C backen, anschließend das Backrohr kurz öffnen (ca. 20 -30 Sek.) und die Hitze auf 185 °C reduzieren. Auf einem Küchenrost gut auskühlen lassen.

Rezeptart: Brot & pikantes Gebäck | Saison: Ganzjährig | Zubereitung: Backen